



STRATEGI WORK-LIFE BALANCE PADA WANITA DENGAN PERAN GANDA: LITERATURE REVIEW

Aurora Pasodung, Komang Rahayu Indrawati

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Abstrak

Wanita dalam menjalani peran ganda sebagai pekerja dan ibu tentunya menghadapi berbagai tantangan. Tantangan tersebut meliputi ekspektasi dan stigma sosial mengenai peran ganda yang dijalankannya. Oleh karena itu, seorang wanita perlu menyeimbangkan antara kehidupan dan pekerjaannya atau sering disebut work-life balance untuk menghadapi berbagai tantangan dan konflik antar perannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berbagai strategi yang digunakan oleh para wanita dengan peran ganda dalam mencapai work-life balance. Penelitian ini menggunakan metode literature review, yang mengkaji 10 artikel dengan kriteria inklusi dan ekslusi yang telah ditetapkan. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat tujuh strategi work-life balance yang digunakan wanita dengan peran ganda, yaitu melakukan kegiatan refreshing bersama keluarga, menyisihkan waktu untuk tetap berkomunikasi dan pergi dengan teman, menyisihkan waktu untuk melakukan perawatan diri atau self care, meminta bantuan anggota keluarga atau orang lain untuk membantu perannya, mengerjakan tugas kantor sambil mendampingi anak, memanfaatkan teknologi untuk membantu aktivitas sehari-hari, serta memanajemen waktu dan skala prioritas.

Kata Kunci: Keseimbangan Hidup-kerja, Peran Ganda, Wanita Karir.

PENDAHULUAN

Pada zaman modern ini, peran wanita semakin berkembang. Dahulu, wanita hanya sebatas mengurus pekerjaan rumah dan menjaga anak. Namun seiring berjalannya waktu, wanita memiliki kesempatan untuk

mendapatkan pendidikan yang tinggi sehingga mereka bisa meniti karir dan bekerja selayaknya laki-laki. Menurut Survei Sakernas (Survei Angkatan Kerja Nasional) yang diselenggarakan oleh BPS pada Tahun 2021, sekitar 66,36% wanita adalah pekerja informal dan sisanya

*Correspondence Address : AuroraPasodung@gmail.com

DOI : 10.31604/jips.v12i8.2025.3625-3635

© 2025UM-Tapsel Press

yaitu 33,64% adalah bekerja formal. Data ini menunjukkan bahwa kontribusi wanita dalam perkembangan ekonomi dan sosial semakin meningkat. Motivasi wanita untuk berkontribusi di dunia karier tidak hanya disebabkan oleh faktor-faktor ekonomi, melainkan juga karena faktor individu yang memiliki keinginan untuk mengembangkan diri dan berperan dalam lingkungan sosial (Ermawati, 2016). Akan tetapi pilihan wanita untuk masuk ke dalam dunia kerja ini, tentu saja akan menimbulkan konsekuensi bagi kehidupan mereka.

Secara kodrat, wanita diharapkan mampu menjadi ibu yang sabar dan bijaksana bagi anak-anaknya, menjadi istri yang baik bagi suami, dan menjadi ibu rumah tangga yang bertanggung jawab atas urusan rumah tangga (Akbar & Kartika, 2016). Sehingga, wanita tak hanya memainkan satu peran melainkan dua bahkan lebih peran atau bisa disebut peran ganda. Peran ganda dapat didefinisikan sebagai keadaan dimana seseorang memiliki jabatan atau posisi atau keadaan yang lebih dari satu sehingga membuat orang tersebut memiliki tanggung jawab yang lebih banyak (Indriyani, 2009). Peran ganda memberikan tuntutan lebih besar bagi wanita sehingga dapat menimbulkan hambatan dan konflik yang tidak mudah untuk diselesaikan.

Konflik peran terjadi karena individu mengalami dua atau lebih tekanan dari beberapa peran yang dijalankan secara bersamaan. Konflik yang sering terjadi adalah pilihan untuk konsisten dalam menjalankan peran yang dimiliki, karena beberapa peran terkadang memiliki tujuan dan harapan yang bertentangan (Alfian, Adam, Ibrahim, 2018). Dalam menjalankan peran, terdapat tuntutan yang berbeda dari setiap peran. Saat menjalankan tuntutan kerja profesional, wanita diharapkan memiliki kinerja yang efektif, sedangkan saat menjalankan tuntutan keluarga wanita diharapkan mempunyai

waktu yang maksimal mengurus rumah tangga. (Yanti, Usman, & Bahrin, 2023). Oleh karena itu, wanita perlu memiliki strategi yang tepat dalam menghadapi tantangan terkait ekspektasi dan stigma sosial mengenai peran ganda yang dijalankannya (Sudibyo & Satris, 2022). Strategi yang dapat dilakukan tersebut salah satunya adalah, keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan atau biasa disebut dengan *work-life balance*.

Menurut Singh dan Koradia (2017), *work-life balance* merupakan keadaan dimana pekerja merasa bahwa mereka mampu menyeimbangkan pekerjaan mereka dan komitmen nonkerja yang sebagian besar dilakukannya. Dalam mencapai *work-life balance*, seseorang perlu memiliki strategi tertentu. Sandoltz pada tahun 2002 menyatakan bahwa terdapat lima strategi untuk mencapai *work-life balance*, yaitu *alternating*, *outsourcing*, *bundling*, *techflexing*, *simplifying*. *Alternating* merupakan strategi yang dilakukan oleh seseorang untuk fokus terlebih dahulu pada pekerjaannya lalu setelah pekerjaannya selesai dia akan lanjut berfokus pada kehidupan keluarga, relasi sosial, dan perawatan diri. *Outsourcing* merupakan strategi yang dilakukan oleh seseorang untuk meminta orang lain mewakili beberapa pekerjaan yang bersifat sampingan atau menjadi prioritas kedua namun tidak lupa memegang pekerjaan wajibnya. *Bundling* merupakan strategi yang dilakukan oleh seseorang untuk melakukan aktivitas secara bersamaan. *Techflexing* merupakan strategi yang dilakukan oleh seseorang dalam memanfaatkan kecanggihan teknologi untuk membantu pekerjaannya. *Simplifying* merupakan strategi yang dilakukan oleh seseorang dalam mengurangi beberapa kegiatan yang kira-kira kurang diperlukan dan didasari oleh kebutuhan, nilai ekonomi, serta keuntungan yang akan diperoleh individu.

Work life balance memainkan peran penting untuk hidup terbebas dari masalah kesehatan yang berhubungan dengan mental (seperti stress, depresi, kecemasan, dan lain-lain) serta memperoleh kepuasan dalam pekerjaan, dan strategi adaptif dalam menangani situasi stress baik di tempat kerja ataupun di rumah (Kaur, 2013). Mridula & Shailaja (2015) menyatakan bahwa, jika seorang pekerja mengalami stres di satu bidang, maka mereka akan merasa tidak puas pada bidang lainnya. Lalu sebaliknya, jika seorang pekerja merasa senang dan sukses di suatu bidang, maka mereka akan merasa puas di bidang lainnya. Berdasarkan pemaparan-pemaparan diatas, *literature review* ini disusun untuk mengetahui berbagai strategi yang digunakan oleh para wanita dengan peran ganda dalam mencapai *work-life balance*. *literature review* ini diharapkan dapat mengedukasi para wanita yang sudah menikah ataupun akan menikah untuk menyeimbangkan kehidupan keluarga dan pekerjaan.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menyajikan hasil studi literatur terkait strategi *work-life balance* pada wanita dengan peran ganda. Metode yang digunakan dalam pembuatan artikel ini adalah *literature review* dengan melibatkan jurnal nasional dan internasional. Literatur diperoleh melalui pencarian di Google scholar, springer, dan PubMed dengan kata kunci “*Work-Life Balance*” “*Work-Life Balance* pada wanita” “Strategi *Work-Life Balance* pada wanita” dengan rentang waktu 5 tahun terakhir (2018-2023). Dalam pencarian ini diperoleh sebanyak 40 artikel yang membahas tentang topik yang ingin dikaji, lalu dipilih 10 artikel yang sesuai dengan

kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah 1) artikel penelitian kualitatif, 2) artikel yang membahas strategi *work-life balance* pada wanita, 3) subjek penelitiannya adalah wanita yang sudah bekerja dan berkeluarga, 4) artikel yang diterbitkan pada rentang tahun 2018-2023, 5) artikel yang dipilih menggunakan Bahasa Indonesia maupun Bahasa Inggris. Sedangkan kriteria eksklusi dari literature review ini adalah 1) artikel penelitian kuantitatif, 2) subjek penelitiannya adalah laki-laki. Dalam memudahkan proses pengkajian data, kesepuluh artikel yang termasuk dalam kriteria inklusi tersebut disajikan dalam bentuk tabel daftar artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Literature review ini bertujuan untuk menjelaskan strategi *work-life balance* yang digunakan oleh para wanita dengan peran ganda. Berdasarkan hasil kajian terhadap 10 artikel penelitian ditemukan, jenis penelitian dapat diketahui melalui judul, abstrak artikel menyediakan ringkasan informasi yang cukup menjelaskan arah penelitian pada latar belakang, tujuan, metode, dan hasil penelitian. Pendahuluan dibuat dengan urgensi yang jelas dan bukti yang memadai, tujuan dipaparkan dengan jelas dan sesuai dengan konteks penelitian, metode penelitian dijelaskan dengan rinci, kriteria responden yang ikut dalam penelitian, metode pengumpulan dan analisis data, hasil penelitian yang kredibel, serta hasil penelitian yang relevan. Penelitian pada 10 artikel yang dikaji, seluruhnya melibatkan responden wanita yang bekerja dan memiliki anak di rumah. Hasil *literature review* dari 10 artikel penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Daftar Artikel yang dikaji

Judul Jurnal/Artikel	Partisipan	Hasil Penelitian
Pratiwi, I. W. (2021). Work Life Balanced Pada Wanita Karir Yang Telah Berkeluarga. <i>Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM</i> , 10(1), 72-89.	Dua (2) subjek	<p>Strategi work life balance yang digunakan oleh wanita dengan peran ganda pada penelitian ini adalah, sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyisihkan waktu untuk diri sendiri bersosialisasi dengan teman-temannya. 2. Meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikan tugas rumah. 3. Mengerjakan tugas kantor sambil menjaga anak. 4. Menggunakan handphone dan gadget lain untuk berkomunikasi dengan keluarga. 5. Menggunakan jadwal kegiatan setiap hari yang telah dirancang.
Hairina, Y., & Fadhila, M. (2019). Strategi Work-Family Balance Pada Perempuan Suku Banjar Yang Memiliki Peran Ganda. <i>Jurnal Studia Insania</i> , 6(2), 184-197.	Tiga (3) subjek	<p>Strategi work life balance yang digunakan oleh wanita dengan peran ganda pada penelitian ini adalah, sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memanajemen waktu agar dapat memisahkan urusan pekerjaan dan urusan keluarga, sehingga ketika di rumah lebih konsentrasi mengurus keluarga. 2. Membuat jadwal khusus untuk dihabiskan bersama anak dan anggota keluarga. 3. Memunculkan tanggung jawab dalam diri untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya sebagai wanita karir dan sebagai ibu rumah tangga.
Wijayanto, A. Y., & Fauziah, N. (2020). Kerja di Genggamanku Keluarga di Hatiku Interpretative Phenomenological Analysis tentang Work-Family Balance pada Ibu Bekerja. <i>Jurnal Empati</i> , 7(1), 76-83.	Tiga (3) subjek	<p>Strategi work life balance yang digunakan oleh wanita dengan peran ganda pada penelitian ini adalah, sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengatur waktu. 2. Meminta bantuan orang lain. 3. Memperpendek jarak fisik ranah peran dan strategi komunikasi.
Milleniva, L. N., Ingarianti, T. M., & Syakarofath, N. A. (2023). Work-life balance di era new normal pada pekerja wanita. <i>Cognicia</i> , 11(1), 33-46.	Lima (5) subjek	<p>Strategi work life balance yang digunakan oleh wanita dengan peran ganda pada penelitian ini adalah, sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pintar membagi waktu dan mengatur waktu. 2. Tidak menggabungkan waktu antara pekerjaan kantor dan pekerjaan rumah. 3. <i>Quality time</i> bersama keluarga (WFH atau weekend).
Hae, I. P., & Kusumiati, R. Y. (2020). Gambaran Work-Life Balance pada Jaksa Wanita yang Telah Berkeluarga. <i>PSIKOLOGI KONSELING</i> , 11(1).	Dua (2) subjek	<p>Strategi work life balance yang digunakan oleh wanita dengan peran ganda pada penelitian ini adalah, sebagai berikut:</p> <p>Membagi waktu antara rumah dan keluarga. Senin sampai jumat untuk pekerjaan, sabtu dan minggu untuk keluarga.</p>

Rahmayati, T. E. (2021). Keseimbangan kerja dan kehidupan (work life balanced) pada wanita bekerja. <i>Juripol Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Medan</i> , 4(2), 129-141.	Satu (1) subjek	Strategi work life balance yang digunakan oleh wanita dengan peran ganda pada penelitian ini adalah, sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none">1. Tetap berkomunikasi dengan teman-teman dan sahabat melalui media sosial.2. Melakukan kegiatan perawatan diri di sela-sela waktu libur.3. Melakukan perjalanan menyenangkan bersama suami.4. Meminta bantuan kepada ibu untuk merawat bayinya pada saat jam kerja dan bantuan asisten rumah tangga untuk mencuci pakaian serta bantuan keluarga lainnya jika dibutuhkan.5. Membatasi kegiatan kumpul dengan teman dan membatasi diri dari kesibukan di media sosial.6. Pemanfaatan gadget dan alat elektronik lain untuk mendukung aktivitas sehari-hari.
Himmawan, G. H. (2020). Gambaran Work-Life Balance Pada Prajurit Wanita Yang Berperan Ganda Di Dinas X TNI-AL Surabaya. <i>Jurnal Sains Psikologi</i> , 9(2), 88-95.	Satu (1) subjek	Strategi work life balance yang digunakan oleh wanita dengan peran ganda pada penelitian ini adalah, sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none">1. Mengkomunikasikan pada pasangan segala konsekuensi dan prioritas pekerjaan.2. Mengkomunikasikan kepada anak untuk memberikan pengertian akan keadaan ibunya.3. Mengkomunikasikan berbagai hal kepada atasan mengenai konflik yang dialami terkait keluarga dan pekerjaan, sehingga solusinya akan lebih mudah.
Lendák-Kabók, K. (2022). Women's work-life balance strategies in academia. <i>Journal of Family Studies</i> , 28(3), 1139-1157.	Dua puluh (20) subjek	Strategi work life balance yang digunakan oleh wanita dengan peran ganda pada penelitian ini adalah, sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none">1. Bergantung pada peran gender tradisional.2. Kerja sama yang seimbang sesama pasangan.3. Jam kerja yang fleksibel.4. Menunda punya anak.5. Meminta bantuan keluarga dekat (orang tua) dalam mengurus anak dan rumah tangga.
Welmilla, I. (2020). Strategies for work-life balance for women in the academic profession of Sri Lanka. <i>Asian Social Science</i> , 16(5), 130-143.	Tiga puluh (30) subjek	Strategi work life balance yang digunakan oleh wanita dengan peran ganda pada penelitian ini adalah, sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none">1. Memisahkan peran pekerjaan dan kehidupan.2. Membina hubungan pribadi.3. Menciptakan dukungan sosial yang profesional.4. Membuat keputusan yang tepat tentang waktu dan penentuan prioritas.

			<ol style="list-style-type: none"> 5. Menjaga kesehatan fisik dan mental pribadi. 6. Lingkungan Kerja Berbasis Pembelajaran dan Penelitian. 7. Komunikasi efektif di rumah maupun tempat kerja. 8. Pemanfaatan teknologi. 9. Berani mengorbankan kehidupan pribadi untuk mencapai kesuksesan.
Kibriya, R., & Koussr, R. (2021). Perceptions and Coping Strategies: A Thematic Study on Work-Life Balance of Working Women. <i>Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences</i> , 9(3), 605-621.	Enam belas (16) subjek	Strategi work life balance yang digunakan oleh wanita dengan peran ganda pada penelitian ini adalah, sebagai berikut:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dukungan dari keluarga. 2. Manajemen waktu. 3. Menentukan prioritas. 4. Manajemen stress. 5. Mendesain batasan dari tugas-tugas yang dikerjakan

Berdasarkan hasil literature review yang dilakukan pada 10 artikel diatas, dapat diketahui bahwa para wanita memiliki strategi yang beragam dalam mencapai *work-life balance*. Menurut Sandoltz (2002) terdapat lima strategi untuk mencapai *work-life balance*, yaitu *alternating, outsourcing, bundling, techflexing, simplifying*. Subjek penelitian pada artikel diatas rata-rata menggunakan strategi yang mirip dengan strategi mencapai *work-life balance* yang dikemukakan oleh Sandoltz. Strategi-strategi tersebut meliputi melakukan kegiatan *refreshing* bersama keluarga, menyisihkan waktu untuk tetap berkomunikasi dan pergi dengan teman, menyisihkan waktu untuk melakukan perawatan diri atau *self care*, meminta bantuan anggota keluarga atau orang lain untuk membantu perannya, mengerjakan tugas kantor sambil mendampingi anak, memanfaatkan teknologi untuk membantu aktivitas sehari-hari, serta mengelola waktu dan skala prioritas. Selanjutnya, strategi-strategi ini akan dibahas keefektifannya dengan artikel-artikel pendukung yang telah ada sebelumnya.

Strategi pertama adalah wanita dengan peran ganda menyisihkan waktu untuk melakukan kegiatan *refreshing*

bersama keluarga (Hairina & Fadhila, 2019; Milleniva, Ingarianti & Syakarofath, 2023; Hae & Kusumiati, 2020; Rahmayati, 2021), menyisihkan waktu untuk tetap berkomunikasi dan pergi bersama teman (Pratiwi, 2021; Rahmayati, 2021), dan menyisihkan waktu untuk melakukan perawatan diri atau *self care* (Rahmayati, 2021). Strategi ini sama dengan strategi mencapai *work-life balance* Sandoltz, yaitu *alternating* yang dimana seseorang fokus terlebih dahulu pada pekerjaannya lalu setelah pekerjaannya selesai dia akan lanjut berfokus pada kehidupan keluarga, relasi sosial, dan perawatan diri. Strategi menyisihkan waktu untuk melakukan kegiatan *refreshing* bersama keluarga, sejalan dengan penelitian Anggreni & Budiani (2021) yang menyatakan bahwa, jika seseorang dapat menyisihkan waktunya untuk bersama keluarga dan menikmati kehidupan sosial lainnya. Maka ia akan memiliki keseimbangan dalam mengerjakan pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Jadi kehidupan dan pekerjaan tidak mengganggu satu sama lainnya. Strategi menyisihkan waktu untuk tetap berkomunikasi dan pergi bersama teman, sejalan dengan penelitian Halimah, Priwati, & Afiatin (2017) yang menyatakan bahwa Wanita yang bekerja menganggap teman dekat sebagai seseorang yang memiliki

karakter positif, terdapat pola resiprokal yang intens, bisa diandalkan, dan dapat dipercaya sehingga membuat mereka nyaman dan terbuka membagi berbagai masalah. Fungsi teman bagi ibu bekerja adalah sebagai pihak yang bisa diandalkan dalam membantu meringankan berbagai masalah. Lalu yang terakhir strategi menyisihkan waktu untuk melakukan perawatan diri atau *self care*, sejalan dengan penelitian King-White & Rogers (2018) yang menyatakan bahwa individu dengan pekerjaan modern dan berpendidikan tinggi, perlu mengadopsi komitmen terhadap perawatan diri atau *self care* yang berfokus pada tubuh, pikiran, dan emosi, serta *work-life balance* yang sehat, agar tidak terkena dampak negatif stres di tempat kerja. Selain itu, kesadaran akan pentingnya perawatan diri atau *self care* merupakan hal yang penting dalam perjalanan seseorang menuju kesehatan prima dan keutuhan sejati dirinya.

Strategi kedua adalah wanita dengan peran ganda meminta bantuan anggota keluarga seperti ibu (Lendák-Kabók, 2022; Kibriya & Koussr, 2021; Rahmayati, 2021) dan meminta bantuan orang lain seperti asisten rumah tangga (Pratiwi, 2021; Wijayanto & Fauziah, 2020; Rahmayati, 2021). Strategi ini sama dengan strategi mencapai *work-life balance* Sandoltz, yaitu *Outsourcing* yang dimana seseorang meminta bantuan orang lain mewakili beberapa pekerjaan yang bersifat sampingan atau menjadi prioritas kedua namun tidak lupa memegang pekerjaan wajibnya. Strategi meminta bantuan anggota keluarga seperti ibu, sejalan dengan penelitian Apriani, Mariyanti & Safitri (2021) yang menyatakan bahwa ibu bekerja yang tinggal dengan suami, anak-anak, juga orangtuanya memiliki *work-life balance* yang tinggi yaitu 71%. Kehadiran orang tua dalam rumah tangga dapat mempermudah ibu yang bekerja. Ibu bekerja tidak perlu memikirkan

pengasuhan anak-anaknya saat sedang bekerja. Orang tua dapat membantu ibu bekerja saat dikantor untuk merawat, menemani, dan mengantar sekolah cucunya. Dengan adanya orang tua, ibu bekerja juga merasa lebih nyaman dan tenang meninggalkan anak-anaknya saat bekerja. Namun pada penelitian yang sama dipaparkan juga bahwa ibu bekerja yang tinggal dengan suami, anak-anak, dan mertuanya memiliki *work-life balance* yang rendah yaitu 47,6%. Hal ini dikarenakan menantu perempuan dan ibu mertuanya (ibu dari suaminya) banyak memiliki konflik satu sama lain, contohnya adalah mertua tidak ingin menantunya bekerja karena mertua ingin menantunya ini hanya fokus pada pekerjaan rumah dan anak-anaknya, merasa tersinggung bahwa anaknya dianggap tidak mampu memenuhi kebutuhan keluarga, dan menganggap remeh pekerjaan menantu (Apriani et al., 2021). Lalu selanjutnya adalah Strategi meminta bantuan orang lain seperti asisten rumah tangga, sejalan juga dengan penelitian Apriani et al (2021) yang menyatakan bahwa asisten rumah tangga dapat membantu menyelesaikan pekerjaan rumah sehingga kelelahan dan stress dapat berkurang. Selain itu wanita karir juga dapat menghemat tenaga dan pikirannya sehingga bisa menjalani aktivitasnya di luar rumah dengan lebih mudah dan leluasa.

Strategi ketiga adalah wanita dengan peran ganda mengerjakan tugas kantor sambil mendampingi anak (Pratiwi, 2021). Strategi ini sama dengan strategi mencapai *work-life balance* Sandoltz, yaitu *Bundling* yang dimana seseorang melakukan aktivitas secara bersamaan. Mengerjakan tugas kantor sambil menjaga anak merupakan strategi yang cukup sulit untuk dilakukan. Hal ini sejalan dengan pendapat Kholil (2020), yang mana mengerjakan pekerjaan kantor atau rumah sambil mendampingi anak belajar merupakan suatu

tantangan. Apalagi saat pandemi covid-19 menyerang dan semua sekolah ditutup yang mengakibatkan anak belajar di rumah, sehingga orang tua harus menerapkan strategi mengerjakan tugas kantor sambil mendampingi anak. Hal ini sejalan dengan penelitian Kurniati, Alfaeni, & Andriani (2020) yang menyatakan bahwa saat pandemi covid-19, terdapat beberapa peran orang tua yang muncul antara lain, sebagai pembimbing, pendidik, penjaga, memastikan anak untuk menerapkan hidup bersih dan sehat, mendampingi anak dalam mengerjakan tugas sekolah, melakukan kegiatan bersama selama di rumah, menciptakan lingkungan yang nyaman untuk anak, menjalin komunikasi yang intens dengan anak, bermain bersama anak, menjadi role model bagi anak, menafkahi dan memenuhi kebutuhan keluarga. Penelitian Sumardi, Banase, Agung, Senol & Yuyun (2022) menyatakan bahwa tingkat partisipasi orang tua dalam mendampingi anaknya belajar saat pandemi covid-19 bergantung pada jenis pekerjaan dan waktu yang dipersiapkan untuk mendampingi anak. Sebanyak 75,92% (82 dari 108 responden) yang bekerja sebagai petani, buruh bangunan dan wiraswasta mengaku kurang mendampingi anak belajar di rumah karena sibuk dengan pekerjaan. Sebanyak 24,07% (26 dari 108 responden) yang bekerja sebagai PNS, Dokter, Perawat, TNI dan POLRI mengaku kurang mendampingi anak belajar di rumah.

Strategi keempat adalah wanita dengan peran ganda memanfaatkan teknologi untuk membantu aktivitas sehari-hari (Pratiwi, 2021; Rahmayati, 2021; Welmillia, 2020). Strategi ini sama dengan strategi mencapai *work-life balance* Sandoltz, yaitu *Techflexing* yang dimana seseorang memanfaatkan kecanggihan teknologi untuk membantu pekerjaannya. Strategi memanfaatkan teknologi untuk membantu aktivitas

sehari-hari, sejalan dengan penelitian Fauziah, Mashudi, Yuniningsih & Nisa (2022) yang menyatakan bahwa teknologi informasi dan komunikasi memberikan dampak positif bagi wanita karir yang telah berkeluarga. Teknologi informasi dan komunikasi dapat membantu wanita untuk memperdalam wawasan tentang mendidik dan mengatur rumah tangga, serta sebagai sarana untuk mencari solusi dalam menyelesaikan persoalan tentang mendidik anak dan mengurus rumah tangga. Dengan teknologi dan informasi, wanita juga dapat melakukan kegiatan ekonomi secara online di rumah, sehingga urusan bisnis dapat dikendalikan tanpa meninggalkan pekerjaan domestik. Strategi ini juga didukung oleh penelitian Adnyana & Martini (2021) yang menyatakan bahwa teknologi informasi merupakan hal yang penting bagi perempuan Bali. Teknologi informasi dapat membantu wanita bali dalam melakukan kegiatan keagamaan dan sosial budaya seperti memberikan informasi tentang hari besar keagamaan, sarana koordinasi dengan sesama warga banjar dan keluarga jika ada upacara adat, dan sebagai media pembelajaran untuk membuat sarana persembahyangan.

Strategi kelima adalah wanita dengan peran ganda mengelola waktu dan skala prioritas agar mereka dapat mengetahui kegiatan apa yang penting dan tidak terlalu penting untuk dilakukan (Hairina & Fadhlila, 2019; Wijayanto & Fauziah, 2020; Milleniva et al., 2023; Welmillia, 2020; Kibriya & Koussr, 2021). Strategi ini sama dengan strategi mencapai *work-life balance* Sandoltz, yaitu *Simplifying* yang dimana seseorang mengurangi beberapa kegiatan yang kira-kira kurang diperlukan dan didasari oleh kebutuhan, nilai ekonomi, serta keuntungan yang akan diperoleh individu. Strategi memanajemen waktu dan skala prioritas, sejalan dengan Penelitian Rizqi dan

Santoso (2022) yang menjelaskan bahwa wanita dengan peran ganda harus memiliki kemampuan mengelola waktu yang baik. Hal ini dikarenakan wanita dengan ganda harus bisa membagi waktunya untuk keluarga dan juga pekerjaan. Jika seorang wanita dengan peran ganda mampu membagi waktunya dengan baik antara keluarga dan pekerjaan, maka kehidupannya akan lebih baik. Karena kegiatannya akan tertata dengan baik dan pendistribusian waktunya adil juga merata. Sehingga hal ini akan meningkatkan performa dari kedua peran tersebut. Selain itu strategi ini juga didukung oleh penelitian Pradnyapradipa & Indrawati (2022) yang menemukan bahwa kontrol diri merupakan salah satu hal yang dilakukan responden untuk mengatasi konflik peran. Kontrol diri ini meliputi upaya responden dalam mengelola kegiatannya sehari-hari. Responden menggunakan sistem manajemen kegiatan untuk menentukan kegiatan yang akan dilaksanakan di hari berikutnya, melihat apa saja kegiatan yang telah dilakukan, dan juga melihat apakah pekerjaan dan kehidupannya telah seimbang.

SIMPULAN

Literature review ini bertujuan untuk menjelaskan berbagai strategi *work-life balance* yang digunakan pada wanita dengan peran ganda. Berdasarkan 10 artikel yang dikaji, dapat ditemukan bahwa wanita memiliki banyak strategi yang digunakan untuk menjaga keseimbangan antara perannya di rumah dan juga di kantor. Strategi-strategi tersebut meliputi melakukan kegiatan *refreshing* bersama keluarga, menyisihkan waktu untuk tetap berkomunikasi dan pergi dengan teman, menyisihkan waktu untuk melakukan perawatan diri atau *self care*, meminta bantuan anggota keluarga atau orang lain untuk membantu perannya, mengerjakan tugas kantor sambil

mendampingi anak, memanfaatkan teknologi untuk membantu aktivitas sehari-hari, serta mengelola waktu dan skala prioritas. Dengan strategi-strategi ini, diharapkan para wanita yang sudah menikah ataupun akan menikah dapat memiliki pengetahuan yang lebih dalam mengenai strategi *work-life balance* yang dapat mereka terapkan di kehidupan sehari-hari.

Kajian ini tentunya masih memiliki limitasi karena artikel yang membahas tentang strategi *work-life balance* pada wanita dengan peran ganda di Indonesia masih sangat terbatas. Padahal stereotype gender dan peran tradisional terhadap wanita di Indonesia masih sering terjadi, sehingga penulis harus mengulik lebih dalam artikel di berbagai sumber yang tersedia. Oleh karena itu penelitian atau kajian selanjutnya diharapkan mampu mengeksplorasi topik ini dengan konteks budaya Indonesia sehingga wanita Indonesia mendapatkan lebih jelas tentang strategi *work-life balance* yang bisa digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

Adnyana, I. G. S., & Martini, I. A. O. (2021). Mengulik Pentingnya Teknologi Digital pada Perempuan Bali di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi (MEA)*, 5(3), 1379-1396.

Anggreni, A. S., & Budiani, M. S. (2021). Hubungan Antara Work-Life Balance Dengan Komitmen Organisasi Pada Pegawai Bank Rakyat Indonesia (Bri) Cabang Trenggalek. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 130-141.

Apriani, A. N., Mariyanti, S., & Safitri, S. (2021). Gambaran Work-Life Balance pada ibu yang bekerja. *JCA of Psychology*, 2(04).

Apriani, A. N., Mariyanti, S., & Safitri, S. (2021). Gambaran Work-Life Balance pada ibu yang bekerja. *JCA of Psychology*, 2(04).

Borowiec, A. A., & Drygas, W. (2023). Work-Life Balance and Mental and Physical Health among Warsaw Specialists, Managers and

Entrepreneurs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 492.

Fauziah, L., Mashudi, H. L., Yuniningsih, T., & Nisa, H. N. A. (2022). The Role of Women: Between Opportunities and Challenges in Business in the Era of the Industrial Revolution 4.0 Peran Perempuan: Antara Peluang dan Tantangan Dalam Bisnis di Era Revolusi Industri 4.0.

Fisher, G., Bulger, C., & Smith, C. (2009). Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441-456

Hae, I. P., & Kusumiati, R. Y. (2020). Gambaran Work-Life Balance pada Jaksa Wanita yang Telah Berkeluarga. *PSIKOLOGI KONSELING*, 11(1).

Hairina, Y., & Fadhila, M. (2019). Strategi Work-Family Balance Pada Perempuan Suku Banjar Yang Memiliki Peran Ganda. *Jurnal Studia Insania*, 6(2), 184-197.

Halimah, A., Priwati, A. R., & Afiatin, T. (2017). RELASI PERTEMANAN PADA IBU BEKERJA.

Himmawan, G. H. (2020). Gambaran Work-Life Balance Pada Prajurit Wanita Yang Berperan Ganda Di Dinas X TNI-AL Surabaya. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(2), 88-95.

Kholil. (2020). Panduan Orang Tua Mendampingi Anak Belajar Dari Rumah Dengan MIKIR. Dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Guru Berbagi) <https://guruberbagi.kemdikbud.go.id/aksi/panduanorangtuaamendampingi-anakbelajar-dari-rumah-dengan-mikir/> Tanggal 19 April 2025

Kibriya, R., & Koussr, R. (2021). Perceptions and Coping Strategies: A Thematic Study on Work-Life Balance of Working Women. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 9(3), 605-621.

King-White, D. L., & Rogers, E. E. (2018). Promoting Self-Care and Work-Life Balance among Practitioners in Higher Education. *Adult Higher Education Alliance*.

Kurniati, E., Alfaeni, D. K. N., & Andriani, F. (2020). Analisis peran orang tua dalam mendampingi anak di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 241-256.

Kusumaning, L.W., Suparmi. (2002). Pengambilan Keputusan Istri Bekerja Di Luar Rumah (Studi Kasus Istri Bekerja Di CNI, Semarang). Seri Kajian Ilmiah Volume 11 No. 3. Juli-September 2002: 130-138.

Lendák-Kabók, K. (2022). Women's work-life balance strategies in academia. *Journal of Family Studies*, 28(3), 1139-1157.

Milleniva, L. N., Ingarianti, T. M., & Syakarofath, N. A. (2023). Work-life balance di era new normal pada pekerja wanita. *Cognicia*, 11(1), 33-46.

Pradnyapradipa, I. B. M., & Indrawati, K. R. (2022). Pengalaman Work-life Balance perempuan Bali yang bekerja di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 156-170.

Pratiwi, I. W. (2021). Work Life Balanced Pada Wanita Karir Yang Telah Berkeluarga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 10(1), 72-89.

Rahmayati, T. E. (2021). Keseimbangan kerja dan kehidupan (work life balanced) pada wanita bekerja. *Juripol (Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Medan)*, 4(2), 129-141.

Rizqi, M. A., & Santoso, S. A. (2022). Peran ganda wanita karir dalam manajemen keluarga. *Jurnal Manajerial*, 9(01), 73-85.

Sandholtz, Kurt; Derr, Brooklyn; Buckner, Kathy & Carlson, Dawn (2002). *Beyond Juggling: Balancing Your Busy Life*. San Francisco: Berrett-Koehler Publisher, Inc.

Schermerhorn, J. R., Hunt, J. G., dan Osborn, R. N. (2005). *Organization Behavior*: 9th Edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.

Shouman, L., Vidal-Suñé, A., & Alarcón Alarcón, A. (2022). Impact of Work-Life Balance on Firm Innovativeness: The Different Strategies Used by Male and Female Bosses. *Administrative Sciences*, 12(3), 115.

Sumardi, V., Banase, G., Agung, M. M., Senol, Y., & Yuyun, A. (2022). **Efektivitas Pendampingan Orang Tua Siswa Sekolah Dasar Selama Belajar dari Rumah di Kecamatan Langke Rembong Manggarai NTT**. *JIPD (Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar)*, 6(1), 38-43.

Welmilla, I. (2020). Strategies for work-life balance for women in the academic profession of Sri Lanka. *Asian Social Science*, 16(5), 130-143.

Wijayanto, A. Y., & Fauziah, N. (2020). Kerja di Genggamanku Keluarga di Hatiku Interpretative Phenomenological Analysis tentang Work-Family Balance pada Ibu Bekerja. *Jurnal Empati*, 7(1), 76-83.

Yanti, Y., Usman, N., & Bahrun, B. (2023). Career Woman: The Dual Roles Conflict Management in the Gender Perspective. *PALASTREN: Jurnal Studi Gender*, 16(1), 83-108.